

# コミセンカフェ☆健康講座



11月10日（水）10時～12時オープン！

運動機能分析装置 “zaRitz”（ザリツ）来る！



体組成計、そして  
ザリツを使って  
運動機能を分析！  
筋肉量、バランス  
などを評価します。

←機械の上で2回立つ・  
座る動作をします。



測定の合間に  
淹れたてコーヒーや  
お茶でブレイク。

←和やか。

最後にイスに座ったまま足の  
運動をしました。



↑座ったまま足首や膝を動かします。  
気軽にできます。